



*Le cœur de l'association bat désormais ici*



*Nous avons le plaisir de vous accueillir dans nos nouveaux locaux pensés pour la sérénité et l'équilibre.*

*Situé à Allauch, cet espace lumineux est dédié à la prévention et au mieux-être.*

**Venez nous rendre visite et prenez vos marques dans ce nouvel espace avec  
NOS ACTIVITÉS DE JUILLET**



**Plus d'informations, page suivante**

# MODALITÉS ET TARIFS

C'est simple ! Votre mode d'inscription dépend de votre statut

NON ADHÉRENTS	ADHÉRENTS	BÉNÉFICIAIRES
<p><b>Vous n'êtes pas encore adhérent(e) ?</b></p> <p>Participez à un atelier *découverte pour mieux comprendre l'approche FARE13</p> <p><b><u>Inscription préalable obligatoire</u></b></p> <p>☎ 07 72 06 44 27</p> <p><i>*Valable une seule fois, sur une sélection d'ateliers</i></p>	<p><b>Consultez le Programme sur notre site :</b> <a href="http://www.fa-re.fr">www.fa-re.fr</a></p> <p><b>Réservez votre place :</b> <a href="https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/">https://fa-re.fr/calendrier-des-activites/</a></p> <p><b>TARIFS :</b> 12 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Théâtre :</b> 8€ le cours Forfait : 20€* / 3 cours (*nous consulter)</li> </ul>	<p><b>Vous êtes actuellement en parcours ?</b> Vous bénéficiez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 activité mensuelle</b> à choisir parmi le programme mensuel,</li> </ul> <p><u>OU</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 cycle de 3 séances mensuelles</b>, à planifier avec votre coordinatrice</li> </ul> <p><b><u>TARIFS DES ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revivre 10€</li> <li>• Solidaire : 6€</li> </ul>
<p><b>Vous souhaitez adhérer ?</b></p> <p>L'adhésion permet de bénéficier de tarifs préférentiels et d'avantages dédiés et soutien nos missions.</p> <p>+ d'infos ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).</p>	<p><b>Vous avez des questions ?</b> ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page).</p>	<p><b><u>Activités offertes</u></b> pour vous soutenir, proposées sans coût grâce à nos intervenants bénévoles.</p> <p><b>*Activités marquées d'une pastille or</b> ●</p> <p><b>Vous souhaitez pratiquer régulièrement ?</b> + d'infos ☎ 07 72 06 44 27 ou Rdv permanence accueil FARE (voir en dernière page)</p>

Nos tarifs sont fixés au plus juste ; ils sont néanmoins susceptibles d'être révisés en cours d'année pour s'adapter à l'évolution de nos activités

**NEW**

# CYCLE DE YOGA NIDRA



**INTERVENANTE : Stéphanie de Morant - Sonopraticienne**

**Le yoga nidra est une pratique de relaxation guidée qui agit sur le corps, les émotions et le système nerveux.**

**Entre veille et sommeil, l'état de conscience glisse vers des ondes alpha et thêta, souvent associées à l'apaisement, à la créativité et à la récupération profonde.**

**Au fil de la pratique :**

- le corps se détend progressivement
- le rythme cardiaque ralentit
- les tensions physiques et mentales diminuent
- le système nerveux retrouve un état de calme et de sécurité

**Chaque séance comprend :**



**30 minutes de yoga nidra autour de l'intention : « Je suis en sécurité »**

**30 minutes de relaxation sonore avec gongs, bols chantants, tambour et instruments intuitifs**

**Un voyage en deux séances pour ralentir, relâcher les tensions et retrouver un profond sentiment de sécurité intérieure.**



- **Mercredi 1er juillet - 15h**
- **Dimanche 12 juillet - 17h**



**LIEU**

**Bella Vista  
460 bld Henri Tasso  
13190 ALLAUCH**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Cours d'essai 07 72 06 44 27**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



**INTERVENANTE : Marie BRUJAILLE-LATOURE - Coach en Activité Physique Adaptée**

**L'activité physique ne se résume pas à la performance ou aux corps sculptés. Que vous viviez avec une maladie chronique, que vous cherchiez plus de bien-être ou que l'exercice vous semble difficile, bouger peut déjà être un défi.**

**L'activité physique adaptée (APA) propose :**

- Des exercices (renforcement, pilates...) adaptés aux capacités de chacun**
- Des séances encadrées par des professionnels bienveillants**
- Des rendez-vous hebdomadaires pour bouger, préserver son autonomie et partager un moment convivial**

**Envie de bouger pour votre santé et votre vitalité ?  
Rejoignez un groupe solidaire et motivant**



**Jeudi 2 et 16 juillet  
- 18h à 19h**



**LIEU**

**Bella Vista  
460 bld Henri Tasso  
13190 ALLAUCH**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Cours d'essai 07 72 06 44 27**



**INTERVENANTE : Marie POUSSARDIN - Animatrice théâtre**

**Utilisez le jeu théâtral pour reconnecter votre corps et votre esprit, et communiquer avec assurance.**

**5 bienfaits pour se révéler :**

- **Présence : Conscience du corps et lâcher-prise.**
- **Ancrage : Confiance et aisance à l'oral.**
- **Authenticité : Émotions libérées et empathie.**
- **Relation : Liens bienveillants et communication claire.**
- **Plaisir : Un espace de jeu pour s'épanouir.**

**Venez pour le jeu, restez pour le rire,  
repartez avec le souvenir d'une complicité unique**



- **Dimanche 5, 12 et 19 juillet  
- 10h à 11h30**



**LIEU**

**Bella Vista  
460 bld Henri Tasso  
13190 ALLAUCH**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Cours d'essai 07 72 06 44 27**

**NEW**



# INITIATION À L'APICULTURE

**INTERVENANT : Gérard Jourdan - Apiculteur à Auriol**

**Venez découvrir les secrets de la ruche lors d'un atelier pratique au cœur de la nature.**

**Au programme :**

- **Théorie (1h30) : Tout savoir sur le monde des abeilles et répondre à vos questions.**
- **Pratique (1h30) : En tenue complète (fournie), ouverture des ruches pour observer la reine et sa colonie.**
- **Dégustation : Un moment gourmand avec une dégustation à l'aveugle de différents miels.**

**Vivez l'aventure apicole : théorie, pratique et gourmandise en pleine nature**



- **Jeudi 9 juillet  
- 15h à 18h30**

**Animation maintenue à partir de 6 participants**



**LIEU**

**Auriol  
(possibilité de co-voiturage)**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Cours d'essai 07 72 06 44 27**



**INTERVENANTE : Aurelie KUNG Professeure de Qi-Gong créatif**

**Apaisez le stress, cultivez votre énergie vitale.**

**Une pratique douce pour se reconnecter à soi, par des mouvements fluides en harmonie avec la respiration**

**Venez découvrir une activité alliant respiration, ancrage et équilibre. C'est l'occasion idéale de vous reconnecter à votre corps et à votre souffle.**

- **Ouvert à tous : Aucune expérience préalable nécessaire.**
- **Cours hebdomadaires : Adaptés aux débutants comme aux initiés.**
- **Ambiance conviviale : Formats flexibles pour s'adapter à tous.**

**Rejoignez-nous pour un moment de bien-être partagé**



- **Mardi 28 juillet  
- 11h30 à 12h30**



**LIEU**

**OU**

**SELON LA  
MÉTÉO Parc du  
Bocage, (devant  
les lettres Plan  
de Cuques)**

**Bella Vista  
460 bld Henri  
Tasso  
13190 ALLAUCH**



**Adhérent : [www.fa-re.fr](http://www.fa-re.fr)**



**Inscrivez-vous dès maintenant !**



**Cours d'essai 07 72 06 44 27**



**INTERVENANT : Marc FOUQUIER - musicien multi instruments**

**Nous vous invitons à une rencontre unique la lecture de poèmes de l'intervenant, accompagnés au handpan. Moment de grâce, hommage à la terre, à l'espoir, à l'amour**

**Laissez-vous porter par ce dialogue inédit : ces poèmes seront mis en musique par le toucher délicat de Marc.**

**Un moment rare, conçu comme un baume pour l'esprit, une invitation à se reconnecter à soi et à goûter à la beauté du vivant.**

**Une invitation à un voyage intérieur. Une halte paisible, une bouffée d'oxygène, un moment simplement « hors du temps »**



- Jeudi 16 juillet  
- 15h à 16h**



**LIEU**

**Bella Vista  
460 bld Henri Tasso  
13190 ALLAUCH**



## NOUS CONTACTER



07 72 06 44 27



contact@fa-re.fr



www.fa-re.fr



Accès PMR



Parking gratuit



ÉCOUTE  
SOUTIEN  
RESSOURCES



### BELLA VISTA

460 boulevard Henri Tasso  
13190 Allauch

